

# پاش لافاو: کپروو و تهنروسى تو

زانیاری کوملگا

کپروو جۆریک قارچکه که له پیکهاتهی گیا و ئاژمهکان تهغزیه دهکات. باشترین بارودۆخ بۆ گهشهکردنی کپروو، شوینی شیدار و تاریک و بهی ههواى شیاوه. کپرووهکان له ریگهه هاگهه زاوزی دهکن. کاتیکی زایهندهی بلاوبۆوه له ههوادا لهسهه شوینی شیداری ناو بینا دهنیشیت، پرۆسهی گهشهکردن و زیادکردنیان دهست پندهکن.

هیچ چهشنه ریگهههکی کردارمکی نییه بۆ چاهسهکردنی ههموو هاگه ههلهپهسیراوهکانی ناو بینا. یهکیک له باشترین ریگههکانی کۆنترۆلکردن سهراوهی شیهه.

## کپروو چۆنه؟

ههمووکات دهستنیشانکردنی کپروو ساده و ساکار نییه. زۆرجار کپروو وەک "گهندهمو" وایه یان وەک لهکه، خالی رهنش یان رهنگ تیکچوون دیارن. زۆربهی کپرووهکان رهنش، سهوز یان سپین. لهگهله ئهوهشدا، دهکری کپرووهکان رهنگی جیاواز بهخۆیانوه بگرن له خۆلهمیشیهوه بگهه ههناکوو پرتقالی یان قاوهی.

## کپرووهکان چۆن کاریگهریان لهسهه مرۆف دهییت؟

کپرووهکان لهوانیهه بینه هۆی هۆکاری لووت گیران، پزمین، کۆکه، خیزمخیزی سنگ و ههوکردنی سهیه و بینه هۆی خراپتربوونی ههناسهتنگی و ههساسیهت. زۆربهی قورباکیان لهناو ئهوه کهسهانه دایه که کۆیهندامیان سسته، ههساسیهتیان ههیه، ههناسهتنگیان ههیه یان نهخۆشی سهیهیان ههیه.

## کۆنترۆلکردنی گهشهی کپروو

باشترین کار ئهوهیه له کاتی بیهینی یان بۆنی کپروو، خیرا چارهسهریان بکهیت چونکه کپروو زیان دهگهیهنییت به ناستی خاوهن خۆیههکی خۆی. ههراچی کپروو زیاتر گهشه بکات، ریژهی ئهوه زیانهش زیاتر دهییت.

کاتی بیهینی کپروو، ههوهله ههنگاوت دهی دۆزینهوهی شوینی شی و کۆنترۆلکردنی ئهوه بییت. ئهوه تاقمه له بهشی بینا که زمینهیان ههیه بۆ گهشهکردنی کپروو، ئهمانههی خوارهوه:

- چیشخانه، ههمام، تواییت و شوین جلهشۆردن به هۆی چری و ریژهی بهزی شی و ههبوونی ئهوه زبانه که تهشهنه دهکن.
- دلاب و قولینچکی ماله به هۆی نهگۆرانی گونجاوی ههوا
- دیوار و ئهوه پهنجهرانه که کهوتونهته بهردهمی ههواى گهرمی دهرهوه و ههواى سادری دهرهوهی ماله.
- دیوار و سهربانهکان به هۆی ئیسهولهکردنی نهشیاو یان دزهکردنی باران له ریگهه سهقفهوه

بۆ بهگریکردن له گهشهکردنی کپروو، گهرما، ئیسهوله و ههواگۆر بهکاریهنه. ساکارترین ریگهه کردنهوهی درگا و پهنجهرمکانه. گهر دهکریت بهتالکهری ههوا بهکاریهنه

## کیشهکانی پهیههسته به زیادکردنی شی

زیادکردنی شی لهراستیدا زیادکردنی شی زوبیهه که تهشهنه دهکات ناو خشت و بهردهکانی دیوار. ههواگۆری نهگونجاو له نهۆمی خوارهوه یان شی له ژیرزمویدا بهم بارودۆخه خراپتر دهکات.

دهکری کیشهی شی به دانانی لهمهپهریکی دژمئاو له دیواردا چاره بکهیت. دلنیا بهوه که ههموو کون و شوینهکانی ههواگۆر کراونهوه. دهکری بۆ بهدهستهیهانی زانیاری زیاتر لهگهله راویژکاریکی بینای شارمهزدا راویژ بکهیت.

## ئەو کارانەى دەتوانىت بىيانكەيت.

- ئەو بۇرپانە كە تەكەى دەمكەن و ھەلەكانى تىرى بىنا چاك كەو.
- كاتى ھەمامكردن، چىشتلېنان يان بەكار ھېنانى قايشۆر، پانكەى بەتآلكردنى ھەما داگىر سېنە يان پەنجەر مەكانى ھەمام و چىشتخانە بەكەو.
- ئاراستەى ھەماى دەرەكى نامىرى وشككەر موە روو بە دەرى دانىن.
- بە بەكار ھېنانى "فيلترەى HEPA" گسكى كار مەياىى لە مآلكە بەد<sup>1</sup>.
- بەبىنىنى كەرەو، دەستبەجى خاوينى بەكەو.

بۇ بەدەستەھېنانى زانبارى زياتر لەسەر خاوينكردنەو و لابردنى كەرەو سەردانى پىرستى زانبارىبەكان بەكە لە مآلپەرى خوار موەدا: لابردنى كەرەو لە مآلپەرى  
(Removing mould at home) لە لە مآلپەرى Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

## من لە مآلىكى كرىدا دەژىم كە كەرەو گرتووە. بۇ وەرگرتنى يارمەتى دەبى سەردانى كوئ بەكەم؟

لەوانەى گەشەكردنى كەرەو بە ھۆى كەمتەر خەمىبەك بىت لە بىنادا كە بە ناسانى چارەسەر ناكرىت. خاوين مآل دەبى ئەو كەرەو لەناوبەرىت كە بە ھۆى كەمتەر خەمى لە ئاراستەكانى دەر موەى ئاوى يان كەلوپەلە بەدەگەكانى تر دا بەدبەھاتووە. بەلام كرىجى دەبى دلنبا بىتەو ھە ھەواگۆر گونجاو بۇنەو بەرگى بەكات لە سەر ھەلەدانى كىشە لە زستاندا.

كرىجىبەكان دەتوانن بۇ پەيوەندى لەگەل Tenants Union of Victoria پەيوەندى بەكەن بە ژمارە (03)94162577.

## ئاخۇ بۇ دۆزىنەو كەرەو بەكەن لە مآلكەمدا دەبى تاكىكردنەو بەكە جىبەجى بەكەم.

بەگشتى كەرەو بەكەن بەچا دەبىندىن، كەوا بە نەمە پىوېست ناكات. گەر گومانە ھەبە لە ھەبوونى كەرەو لە مآلكەمدا بەلام ناتوانىت سەرچاوەى ئەو بەدۆزىبەو (سەرچاوەكە لەوانەى بە كۆن يان سەفەكاندا خۆى ھەشار دا بىت)، يان لەپىشودا تىبىنى پىوېستت بۇ بەرگىكردن لە گەشەى كەرەو جىبەجى كەدووە بەلام ھەوار كىشەت ھەبە، دەكۆر پىوېرىكى تەندروستى يان تەندروستى ژىنگە و پىوېرى سەلامەتى دا بەمەزىنەت. لەبىرى پىدانى مووچەى ئەم كەسە شارەزايانە دەكۆر نمونە ھەلگىرى شارەزايانەت بۇ جىبەجى بەكەن لە كەرەو يان خزمەتگوزارى راوېژكارى بەخەنە بەر دەستت.

## گەشەكردنى كەرەو پاش لافاو

لافاو، زىادكردنى شى و ئاوى راوەستادەتوانىت گەشەكردنى كەرەو لە مآلكەمدا خىراتر بەكات كە بۇ تۆ و خىزانەكەت وەك ھەرشە واپە. كاتى گەرەنەو بۇ مآلكەت و رىباى ھەر چەشەنە كەرەو يان بۇنى ناخۆش بە. گەر مآلكە بۇ ماوەى زياتر لە دوو رۆژ كەمىتە بەردەمى لافاو، ئەگەر كەرەو و گرتنى پە بەك زۆر زۆرە.

رىگەچەرە بۇ بەتآلكردنى خىراى مآل لە ئاوى لافاو خاوينكردنەو ئەو. (لە ماوى 24 كاتژمىردا). بەر لە دەستپىكى خاوينكردنەو لەبىرت بىت كە ھەمووان ناتوان لە بارودۆخى شىدار و ئەو شوپانەى زەمىنەيان ھەبە بۇ كەرەو گرتن، بژىن.

ئەو كەسانەى كە لە خوار موەدا ئامازەيان پىدەكرىت ناتوانن لە كاتى خاوينكردنەو پاش لافاو يان چاككردنەو لە مآلكەمدا بن:

- مەندالان (ژىر 12 سأل، بەتايەت ساوايان)
- ژنانى دووگان
- كەسانى سەرەو 65 سأل
- كەسانىكە كە كۆنەندەمى پاراستىيان لاوازە. ھەناسەتەنگى توند بوون يان كىشەى سىبەيان ھەبە.

كاتىك مآلكەت كەرەو گرتووە كە:

- زياتر لە دوو رۆژ لە ئاوى لافاودا ماوتەو
  - ئەو كەرەو بەچا دەبىندىن لە رووبەرىكى بەر بلاودا دەبىندىن (زياتر لە بەر لە لافاو)
  - زىانى بەر كەوتو لە رىگەى گەرى ئاومو دەبىندىن يان بۇنىان زۆر توندە.
- ھەرچى پىسبوون زياتر بىت، مەترسى ئالو دەبوونى كەس لە كاتى خاوينكردنەو زياترە. گەر رووبەرى پىسبوو گەرەمە، پاككەرەو پىرۆفېشېنال بەكار بىنە. بەر لە خاوينكردنەو يان بەتآلكردنى ئاوى. يان ئەو كەلوپەلەنەى كەرەو يان گرتووە، ھەمووكات راوېژ بەكە لەگەل كۆمپانىاى بىمەى گرىبەستەكەمدا.

1 "فيلترەى HEPA" (بەتآلكەر پارتيكەكان ھەما بە كاراى بەر) جۆرىك فيلترە كە دەتوانىت رىزىمەكى زۆر لە پارتيكە ھەلپەسزىراوكان لە خۇيدا را بگرتن رىك بەنچەوانەى زۆر بەى گسكە كار مەياىەكانى تر كە بەناسانى ئەم پارتيكەلەنە دويارە دەھننەو ناو مآلكەت.

## بۆ پاراستنی تەندروستیت لە مایکدا که لاوفا ئیداوه، دەبێ چی لەبەر بکەیت؟

گەر بۆ کۆکردنەوەی کەلوپەلەکان، پشکنینی ریزە یان زیان یان خاوینکردنەوی سەرەتایی بۆ ماویەکی کورت دەروێه مالهکەت:

- پیلای قایم و دەستەوانەیی لاستیکی یان چەرم لەبەر که.
- باشتر وایه پیلایمەکان دژئاو و پاژنەیی ئەر لاستیکی بێت
- لەبەرکردنی دەمامک پێویست ناکات مەگەر حساسییت به کەرۆو هەبێت.

### پاککردنەوی کەرۆو: خاوینکردنەوی کەرۆو:

ئەگەر دەتەوێت کەرۆو مەگەر پاک بکەیت، دنیایا بەهەر لەوه که هەوا له ئالوگۆر دایه و جلی پارێزەر وەک کالۆی شەپقەدار ، دەستکێشی لاستیکی، پارێزەری چاو، جلی کار، پیلای گونجاو و دەمامکی P1 یان P2 لەبەر که (دەتوانی له وەرشی فرۆشتنی کەلوپەل و نامراز دابینی بکەیت).

بۆ بەدەستەنانی زانیاری و راسپاردەکان سەبارەیی بە پاککردنەوی کەرۆو سەردانی لیستەیی زانیاری بکە له ناو نیشانی خوار موه: سەرنەمۆی کەرۆو (*Removing mould at home*) له مآلپەری Health: [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)

### قوناغەکانی کەمکردنەوی کەرۆو هەلئینان پاش لاوفا

1. هەموو ناوی هاتوو ناو مالهوه و تەری زیاده بەتأل بکە.
2. هەموو کەلوپەلی تەر و شیدار یان زیانپێگەشتوو فری بده هەر وەک کاغەزی دیواری، تەختەیی دانراوی دیواری، فەرش، کۆمبار و موکنت، پێخەف، مۆبیلیات، کەلوپۆلی یاری قوماشی، کەلوپەلی قوماشی و ئەوه کەلوپەلەیی که به تەواوی ناکرێن به شێویەکی گونجاو بشۆردرین و ویشک کرینەوه.
3. هەموو کەلوپەلی کوندار (نەرم یان ئاورا کیش)ی کەرۆو هەلئیناوه فری بده.
4. بەشێوهی کاتی، کەلوپەلی زیانپێگەشتوو له دەر موهی مالهوه کۆ بکەوه، له شوێنێکی سەلامەت، خاوین و ویشک وەک کۆگا، گەراج دابینی تاکوو ئەر کاتەیی که پرۆسەیی بەکار هینانی بیمەنامەیی تو له گەر دایه.
5. هەموو ئاستی ناو موهی مالهوه که پیس بوون پاک بکەر موه، ئاستەکانی وەک رووی زووی، دیوار مەکان، چێشتخانە، حەمام و توالت و جلاشۆرگە.
6. رینگه بده هەوا له ناو مالهکەدا بێت و بچیت یان وشککەر موه بەکار بێنه بۆ ئەوهیکه مالهکە بەتەواوی وشک بێنهوه (بۆ نموونه به پانکه یان نامیر مەکانی وشککەر موه)

### وشککردنەوی خانوو پاش لاوفا

کاتی گەرانەوه بۆ مالهوه، دەرگا و پەنجەر مەکان به کراوی بهێلەوه بۆ ئەوهیکه هەوا بگۆردریت. کاتی که کارهبا له ئەوهی سەلامەتیدا بەستراوه، پانکه و وشککەر موه مەکان بەکار بێنه بۆ وشککردنەوی مالهوه.

تا ئەوه کاتەیی نامیری هەواگۆر یان نامیزی گەر مەر موهی ناو موهی به تەواوی چاک و خاوین نەکراوه موه، دایانمەگیر سێنه. ئەگەر دنیایا نیت، داوا له کەسێکی شارەزا بکە که پشکنینی ئەم سیستەمانه بکات و خاوینی کاتەوه.

### بۆ زانیاری زیاتر

- ئەگەر تو یان هەر کام له ئەندامانی خیزانی تو هەستیکی ناخۆشیا هەیه، راولێکاری وەرگره له پزیشکی ناوچەیی خۆت.
- بۆ زانیاری زیاتر و یارمەتی، پەیمۆندی بکە به یەکهی تەندروستی ژینگه له ئەنجومەنی ناوچەیی خۆت.